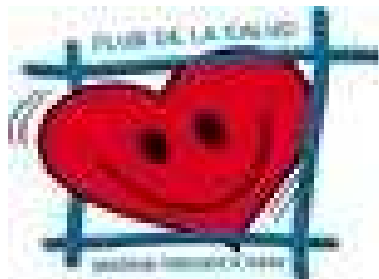


EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD



1. LA EDUCACIÓN FÍSICA Y SU SIGNIFICADO:

Introducción:

La Educación Física es la asignatura que nos ayuda a **desarrollar adecuadamente nuestro cuerpo y a mantenerlo sano**. Para ello, la educación física nos aporta **conocimientos científicos** y nos enseña a realizar numerosas **actividades** relacionadas con la gimnasia, el deporte, los juegos, la expresión corporal y las actividades en un entorno natural.

La educación física no solo se ocupa del cuerpo, sino también de potenciar las capacidades intelectuales, culturales, éticas, afectivas y de relación interpersonal para que podamos integrarnos mejor en la sociedad en que vivimos, por lo que resulta fundamental para nuestra formación en su totalidad.

Contenidos de la Educación Física:

La Educación Física, a lo largo de toda la etapa de la Enseñanza Secundaria Obligatoria (ESO), tiene los siguientes bloques de contenidos:

1. La condición física y la salud: Para conocer nuestras capacidades físicas y poder hacer uso de ellas con responsabilidad, y para aprender a cuidar de nuestro cuerpo, manteniéndolo siempre sano.

2. Las cualidades motrices (de movimiento): Para aprender a movernos con soltura, confianza y seguridad y aprender nuevas habilidades más complejas.

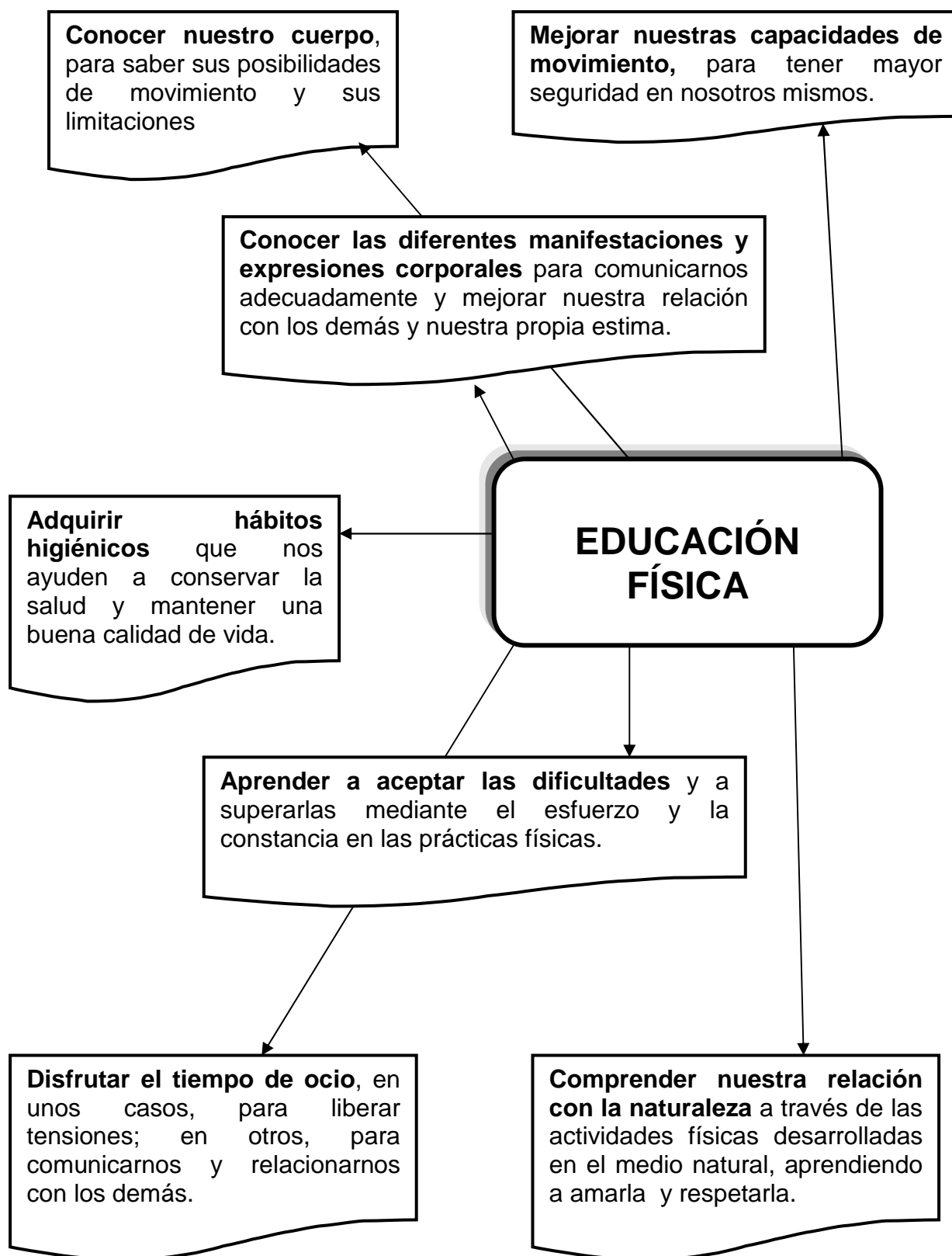
3. Los juegos y deportes: Para aplicar a su práctica nuestros conocimientos y aprendizajes, aprender nuevas habilidades para jugar mejor y mejorar las capacidades físicas relacionadas con ellos.

4. La expresión corporal: Para conocer el lenguaje del cuerpo y poder desarrollar nuestras posibilidades de comunicación y expresión.

5. Las actividades en la naturaleza: Para conocer el medio en que vivimos y aprender a valorar, respetar y cuidar la que es nuestra principal fuente de vida. Conocer las diferentes formas de recreación en diferentes medios naturales.



Principales Objetivos que debemos alcanzar en esta asignatura:



1. PREPARACIÓN PARA LAS CLASES DE EDUCACIÓN FÍSICA:

Son muchas las personas, alumnos/as que practican ejercicio físico, unos lo hacen para mantenerse en forma, otras para divertirse, otros para mejorar su salud, también se practica para ocupar un tiempo de ocio, etc.

De cualquier manera, han de respetarse siempre ciertas normas para que el ejercicio o la actividad física sea algo positivo y evitemos que su práctica conlleve ciertos peligros o lesiones.

La indumentaria:

Cuando empecemos la actividad física, hay que disponer de la ropa adecuada para ello:

- Unas **zapatillas de deporte** adecuadas a la actividad y **bien ajustadas**.
- Un **pantalón de chándal o pantalón corto** y una **camiseta o sudadera amplia**.
- Una **toalla pequeña** para secarse el sudor, la cara y manos después de refrescarse.



No se debe de hacer

- Realizar actividad física con zapatillas mal abrochadas, zapatillas de las llamadas "sulferas", ya que no sujetan el pie y podemos lesionarnos el tobillo.
- Llevar anillos, pendientes, pulseras, etc.

En verano llevar ropa ligera, pero nunca desprenderse de la parte de arriba (problemas con el sol, sudoración). **En invierno** no hay que abrigarse en exceso (el propio ejercicio aporta calor al cuerpo), si es necesario se puede llevar un gorro, guantes o bufanda pequeña.

Antes del ejercicio:

Cuando vallamos a realizar algún deporte no se puede practicar en cualquier momento del día, es muy importante que no se practique después de las comidas fuertes, sobre todo después del almuerzo. En invierno, cuando hace mucho frío no se debe practicar actividad física, al igual que cuando esté lloviendo. En verano hay que evitar las horas de más calor, ya que nos podemos deshidratar (pérdida excesiva de agua).

Cuando vayamos a realizar una actividad física no podemos realizarla de golpe y porrazo, antes hay que hacer unos ejercicios de menor a mayor intensidad para evitar posibles lesiones o daños en nuestro organismo, como por ejemplo lesiones en los músculos, articulaciones, ligamentos, mareos o fatiga general. Estos ejercicios es lo que llamamos el calentamiento.

Después del ejercicio:

Al terminar la actividad física o el deporte, se deben realizar unos ejercicios de vuelta a la calma, con estiramientos, ejercicios de relajación, etc. para volver al organismo a su normalidad.

Ya estamos dispuestos para asearnos, es muy importante quitar el sudor del cuerpo, para ello lo ideal es una buena ducha o en su lugar asearse con una toalla húmeda y luego secar la zona. Es muy importante cambiarse de ropa después de hacer deporte.



ACTIVIDAD 1

Cuales son los contenidos que se trabajan en la educación física:

ACTIVIDAD 2:

De los siguientes objetivos de la educación física pon un ejemplo de cómo se pueden trabajar o conseguir:

Conocer nuestro cuerpo	
Adquirir hábitos higiénicos	
Mejorar las capacidades de movimiento	
Conocer la expresión corporal	
Aprender a aceptar las dificultades	
Disfrutar del tiempo de ocio	
Comprender nuestra relación con la naturaleza	

ACTIVIDAD 3:

Responde Si o No a las siguientes afirmaciones:

AFIRMACIONES	SI	NO
Para hacer act. Física es aconsejable la zapatillas "sulferas"		
Para hacer deporte es importante llevar camiseta amplia y transpirable		
Para hacer deporte en invierno hay que abrigarse mucho		
En verano a la hora de más calor no es aconsejable practicar act. Física		
A la ½ hora de almorzar el organismo ya está preparado para hacer deporte		
Antes de hacer ejercicio físico es muy importante hacer ejercicios del calentamiento		
No es aconsejable asearse después de la practica deportiva.		

2. BENEFICIOS QUE LA EDUCACIÓN FÍSICA TIENE PARA LA SALUD:

Fortalecer todos los músculos de nuestro cuerpo, haciéndolos más gruesos y resistentes, incluido el corazón.



Con la práctica de educación física nos ayuda a mantenernos en un peso normal y hace que no engordemos.



Nos ayuda a mejorar nuestra capacidad de respiración, haciendo que se desarrollen mejor nuestros pulmones y aportando más aire al cuerpo.



También la educación física nos ayuda a mejorar nuestros movimientos, a ser más ágiles y movernos con mayor soltura y coordinación.



Con la educación física podremos conocer mejor nuestro cuerpo, para que así lo podamos cuidar mejor, ya que es el único que tenemos para toda nuestra vida.

